**Para Todos
Guía del Instructor
DVD 2—Capítulo 5
Drogas Ilícitas**

Estimados Instructores:

Este capítulo tiene como propósito ofrecer información y estrategias para la prevención del consumo de drogas ilícitas entre los jóvenes latinos.

Los Objetivos de este Capítulo son:

1. Reconocer cuáles son las drogas ilícitas más comunes usadas por los jóvenes.
2. Reconocer las señales que pueden indicar el uso de drogas.
3. Entender los efectos físicos y mentales de las drogas ilícitas.
4. Animar a los padres a buscar ayuda si sospechan un problema.

Invitados Sugeridos:

Para enriquecer la presentación de este capítulo el instructor puede invitar a expertos en la comunidad, tales como:

- Consejero de un centro de rehabilitación de drogas
- Oficial de policía que combate el narcotráfico
- Consejero escolar
- Trabajador social
- Psicólogo especializado en rehabilitación de adicciones.

VIDEO PARTE I

Conceptos Principales:

En la primera parte del video se presentan los siguientes conceptos importantes:

1. Cómo padres debemos estar más atento de lo que realmente sucede en la vida de nuestros hijos. Por ejemplo, un estudio efectuado por el Consejo de Educación e Información Sexual de los Estados Unidos (SIECUS, 2000) encontró que el cinco por ciento de los padres creen que sus hijos están asociados con drogas. Sin embargo, el 69 por ciento de los jóvenes afirman que se han drogado.
2. Hay muchos factores que incrementan el riesgo de que nuestros hijos puedan caer en el abuso de sustancias. Por ejemplo, vivir en vecindarios: con altos índices de criminalidad; donde la gente no se preocupa por los demás; que mantienen una actitud indulgente hacia el abuso de drogas; y en donde hay muchos adultos que abusan de sustancias adictivas. Otro enorme factor de riesgo es el fácil acceso a drogas en el medio ambiente de nuestros hijos.

3. Como padres, podemos contrarrestar estos factores de riesgo al involucrarnos en las vidas de nuestros hijos. Esto incluye establecer una buena vía de comunicación con nuestros hijos y también saber dónde y cómo utilizan su tiempo libre y dinero, estimularlos a lograr sus metas, establecer que el uso de drogas es inaceptable y, hacerles saber las consecuencias de desobedecer estas reglas. Es importante involucrar a nuestros hijos en actividades y hacerles saber que pueden contar con nosotros en situaciones difíciles y estresantes y que siempre pueden conversar con nosotros sobre cualquier preocupación.

Es importante que los participantes comprendan lo siguiente:

- Los adolescentes en general empiezan a experimentar con el alcohol, tabaco, y drogas a una edad muy temprana.
- Los padres tienen la mayor influencia en la vida de sus hijos y son los que mejor pueden mantenerlos alejados de las drogas.
- Existen programas de ayuda. Para encontrar un centro cercano a su casa visite <http://www.findtreatment.samhsa.gov/> o llame 1-800-729-6686 y pide hablar con un telefonista bilingüe.

PAUSA PARA CONVERSAR #22

En esta pausa, los participantes discuten la siguiente pregunta:

1. ¿Cuáles son las diferencias entre lo que piensan los padres y los hijos sobre lo fácil que es conseguir drogas?
2. ¿Cuáles son los factores que aumentan el riesgo del abuso de drogas?
3. ¿Qué podemos hacer para reducir estos riesgos?

VIDEO PARTE II

En esta subdivisión la doctora Nora Volkow, Directora de NIDA, resalta los peligros de la marihuana:

“Los jóvenes latinos comienzan a utilizar marihuana a los 13 años, inclusive en edades más tempranas de lo que se pensaba anteriormente. Actualmente la marihuana es considerada una droga ‘gateway’ (de acceso) es decir que la mayoría de los individuos que toman drogas fuertes como la cocaína o heroína comenzaron fumando marihuana. El uso de drogas se inicia al fumar marihuana—de ahí viene el nombre ‘gateway’”.

Consecuencias dañinas del uso de la Marihuana:

- Dificultad para estudiar
- Dificultad para realizar actividades atléticas
- Pérdida de la memoria a corto plazo
- Dificultad para hacer las tareas
- Percepciones y reflejos lentos
- Aumento en prácticas sexuales peligrosas (contagios del VIH-virus que causa el SIDA).

Las señales que indican el uso de marihuana:

- Estar mareado
- Actuar como tonto
- Tener los ojos rojos e irritados
- Dificultad en recordar hechos recientes
- Somnolencia.

La doctora Nora Volkow enfatiza la importancia del diálogo honesto entre padres e hijos:

“Una de las cosas más importantes que pueden hacer los padres que sospechan que sus hijos puedan estar fumando marihuana es ser honestos y mantener un diálogo con ellos. Mi recomendación es que el padre tenga la honestidad de preguntarle a su hijo directamente, de una manera que no lo ponga defensivo y que no lo haga decir que ‘No’, porque tiene miedo a que el padre vaya a reprimirlo. El padre debe hablarle sin juzgarlo y hacerle comprender por qué las drogas son dañinas”.

PAUSA PARA CONVERSAR # 23

1. ¿Cómo podemos explicarles a nuestros hijos que la marihuana es peligrosa?
2. ¿Cuáles son los mejores ejemplos para decirles a nuestros hijos que no usen marihuana?

VIDEO PARTE III

En esta subdivisión se habla de los peligros de la adicción a la cocaína:

1. La cocaína es una de las drogas más adictivas. Se puede inhalar por la nariz en forma de polvo, inyectar, o fumar.

2. Cuando los adictos a la cocaína dejan de usar la cocaína se deprimen, y para aliviar la depresión consumen más cocaína. Por consecuencia, es un círculo vicioso del cual es muy difícil escapar.
3. Si usted llega a enterarse que su hija o hijo está usando cocaína, busque ayuda inmediatamente.
4. Existen programas de ayuda. Para encontrar un centro cercano a su casa visite <http://www.findtreatment.samhsa.gov/> o llame 1-800-729-6686 y pide hablar con un telefonista bilingüe.

PAUSA PARA CONVERSAR #24

1. ¿Qué puede hacer si su hijo está usando cocaína?
2. ¿Dónde puede conseguir ayuda para la adicción a la cocaína?

VIDEO PARTE IV

En esta subdivisión la doctora Nora Volkow habla de los peligros del éxtasis:

“El éxtasis es una droga muy peligrosa porque según estudios hechos en animales se ha observado que puede dañar las células del cerebro que regulan el estado de ánimo. Por lo tanto, el éxtasis puede dañar estas células y aumentar las posibilidades de que un individuo padezca depresión.

Además, según un estudio sobre los efectos en los jóvenes, se ha demostrado que el éxtasis produce problemas de la memoria. Cuando se consume éxtasis en un lugar donde hay mucha gente, puede aumentar la temperatura del cuerpo lo cual es muy peligroso ya que puede dañarse el cerebro. Es posible que el individuo tenga un colapso y pueda morir debido al incremento de temperatura”.

PAUSA PARA CONVERSAR #25

1. ¿Cómo podemos conversar con nuestros hijos acerca del éxtasis?
2. ¿Qué preguntas podemos usar para conversar con ellos?
3. ¿Qué consejos podemos darle a nuestros hijos acerca del éxtasis y otras drogas que se consumen en las discotecas?

VIDEO PARTE V- CONCLUSIÓN

En esta subdivisión la doctora Nora Volkow, habla de la adicción a la heroína:

“El tratamiento de la heroína, al igual que otras adicciones se debe tomar muy en serio. En el caso de la heroína existen medicamentos que son muy útiles para ayudar contra la adicción. Metadona es uno de los medicamentos que se receta para disminuir la desesperación por consumir heroína. El otro medicamento que existe es un fármaco llamado buprenorfina, que interfiere con los síntomas desintoxicación de la heroína”.

Algunos de los malestares y manifestaciones del consumo de heroína:

- Agitación
- Dolores en los músculos y huesos
- Diarrea y vómitos
- Escalofríos y piel de gallina
- Ataques y desmayos.

En esta subdivisión la doctora Nora Volkow, habla acerca del peligro de los esteroides anabólicos:

“Los jóvenes que practican deportes frecuentemente usan los esteroides porque éstos aumentan la masa muscular. Desgraciadamente los esteroides tienen efectos dañinos. ¿Por qué? En parte porque los esteroides perjudican las células musculares y como resultado, hay peligro de una insuficiencia cardíaca. Evidentemente los jóvenes atletas equivocadamente piensan que una persona que hace ejercicio y practica deportes no está en peligro de una insuficiencia cardíaca. Este es un riesgo del cual el atleta debe estar consciente.

Además, se ha documentado que el uso de esteroides aumenta el riesgo de ciertas formas de cáncer, especialmente del hígado. También tiene efectos negativos en las hormonas reproductivas, por ejemplo, disminuye el tamaño de los testículos, además disminuye el conteo de espermatozoides. Asimismo, como resultado de la disminución de testosterona, aumenta el tamaño de los pechos.

Es interesante notar que en las mujeres los esteroides producen el efecto opuesto; o sea que en las mujeres que toman estas drogas ocurre un proceso de virilización que conlleva a la pérdida del cabello. El acné se manifiesta tanto en el hombre como en la mujer. La voz se vuelve más masculina y aparece el vello facial. Se produce una masculinización en la mujer y una feminización en el hombre”.

Los efectos que el uso de esteroides puede producir:

- Tumores en el hígado
- Color amarillento en la piel
- Retención de líquidos
- Aumento en la presión arterial
- Casos graves de acné
- Temblores.

El uso de esteroides en hombres puede producir:

- Una reducción en el tamaño de los testículos
- Infertilidad
- Calvicie
- Desarrollo de senos.

El uso de esteroides en mujeres puede producir:

- Masculinización
- Crecimiento del vello facial
- Alteraciones en el ciclo menstrual
- Aumento en el tamaño del clítoris
- Engrosamiento de la voz.

El instructor puede ofrecer una lista de algunas señales que indican el uso de esteroides:

- Crecimiento rápido e inesperado de los músculos
- Acné severo en la cara, espalda, y pecho
- Piel de color amarillo
- Se aparta de su familia, de sus amigos, y de las cosas que antes le interesaban
- Aparece deprimido, hostil, o agresivo
- Cambios súbitos en los hábitos alimenticios y de sueño
- Bajo rendimiento escolar.

PAUSA PARA CONVERSAR #26

1. ¿De qué manera los dirigentes de equipos deportivos podrían abordar el tema de los esteroides con los atletas jóvenes?
2. ¿Qué tipo de conversaciones puede tener con su hijo o hija atleta para prevenirlos acerca de los peligros del uso de esteroides?

La Doctora Nora Volkow nos hace una recomendación final:

“Yo recomiendo, como medida de protección, que los padres se involucren en la educación de sus hijos desde una edad temprana, y que los eduquen sobre los efectos de las drogas de una manera objetiva. No es suficiente decir: ‘Estas drogas son muy malas’. Hay que explicar por qué las drogas pueden ser peligrosas y cuáles son las consecuencias de su uso. Es muy importante advertir a los hijos sobre las condiciones bajo las cuales sus amigos les pueden ofrecer drogas y enseñarles diferentes maneras de decir no”.

Nota para el instructor: Entregue a los participantes una lista de programas y centros de tratamiento locales. Idealmente, la lista debería incluir direcciones, números de teléfonos, horarios y lo más importante: si ofrecen servicios en español.

Actividades Optativas:

Podemos ahora pasar a algunas de las actividades sugeridas que no están en el video.

Si quisiera decirnos cómo fue la actividad con su grupo o sugerir ideas para otras actividades, favor de contactar a webmaster@hablemos.samhsa.gov.

ACTIVIDAD #1: Marihuana

- **Divida** a los participantes en dos o tres grupos.
- **Pida** a los participantes que hagan una lista de las señales que pueden indicar que un joven esta usando marihuana.
- **Pida** a un representante de cada grupo que las conclusiones de la actividad.

Ejemplos de las señales que pueden indicar que un joven esta usando marihuana:

- Estar mareados
- Tener dificultad al caminar
- Reír sin razón alguna
- Tener los ojos rojos e irritados
- Tener dificultad al tratar de recordar hechos recientes
- Sentir mucho sueño, cuando desaparecen los primeros efectos.

ACTIVIDAD #2: Éxtasis

- **Divida** a los participantes en dos grupos.
- **Pida** que trabajen sobre la siguiente pregunta:
- ¿Cuáles son los efectos del éxtasis que atraen a nuestros hijos?
- **Pida** a un representante de cada grupo que presente las conclusiones de la actividad.

—Aquí ofrecemos ejemplos:

- Sentimientos de estimulación mental
- Calidez emocional
- Empatía hacia los demás
- Un estado general de bienestar
- Una disminución de la ansiedad
- Nauseas.
- **Pida** que trabajen sobre la siguiente pregunta:
- ¿Cuáles son los efectos negativos del éxtasis?
- **Pida** que un representante de cada grupo presente frente a todos los participantes las conclusiones de la actividad.

Aquí ofrecemos ejemplos:

- Escalofríos
- Sudores
- Rechinamiento involuntario de los dientes
- Contracción de los músculos o calambres
- Visión borrosa.

ACTIVIDAD #3: Esteroides

- **Explique** los efectos generales del consumo de esteroides (tumores en el hígado, color amarillento en la piel, retención de líquidos, aumento en la presión arterial, casos graves de acné, y temblores).
- **Explique** los efectos también se especifican por género.
- **Dibuje** dos figuras en el pizarra, uno femenino, y uno masculino.
- **Pida** a los participantes que indican como los esteroides afectan a los hombres, y como afectan a las mujeres.
- **Escribe** los efectos en la figura que corresponde.

Aquí ofrecemos ejemplos:

El uso de esteroides en hombres puede producir:

- Una reducción en el tamaño de los testículos
- Infertilidad
- Calvicie
- Desarrollo de senos.

El uso de esteroides en mujeres puede producir:

- Masculinización
- Crecimiento del vello facial
- Alteraciones en el ciclo menstrual
- Aumento en el tamaño del clítoris
- Engrosamiento de la voz.